pagina tuturor sporturilor

HIPISM

Băneasa

Duminică 26 Octomvrie

S'au publicat handicapurile

PR. BRAILA, 2200 (P. V.)
Pr. I 30000, II 7500, II 3700,
IV 1800 lei
Handicap de vânzare
Palata 68, Amnar 64½, Brelan 64, Girardi 60½, Barcău 60, Chefliu 59, Lăncier 58½, Dorulet 56, Strâmba 55½, Bock 50, Burgos 44½, Lăeșita 43½, Păltiniș 42½, Flandra 41½, Băieșandru 40.

PR. LOTRU, 1600 (P. L.)
Pr. I 35000, II 8500, II 4200,
IV 2100 lei
Welter handicap
Brelan 72, Bleu de Roi 70, Dorulet 65, Marsala 64½, Bandit 64, Răzvrătit 63½, Doggie 62½, Han 61½, Bock 56, Cin' te ține 55, Ena 52, Păltiniș 51½, Băetel 48½, Bougie 48½, Floreal 48½, Raquette 46½, Li mare 45½, Furtuna 45.

PR. CRICOV, 1200 (L. D.)
Pr. I 50000, II 10000, III 5000,
IV 2500 lei
Diligent 55½, Olguța 48, Charmant 53, Coca 53, Bridge 49½, Furca 51½, Gilda II 48, Balcic 49½, Cucuruz 49½, Hotin II 49½, Extra 53, Castilia 51½, Sofia 50, Salba 55.

PR. GR. CANTACUZINO, 30000
(L. D. și P. V.)
Pr. I 200000, II 40000, III 20000,
10000 lei
Georges 51½, Cordon Rouge 56, Buburel 56½, Orateur III 47½, Siret 56½, Halmei 56½, Bien Aller 57.

PR. ZORI DE ZI, 5000 (P. V.)
Pr. I 150000, II 30000, III 15000
IV 7500 lei
Aderno 54, Bridge 54, Fabula 58, Poenița 52½, Castilia 52½, Herța 58, Dollar 55½.

PR. FIDIBUSZ, 1500 (P. V.)
Pr. I 35000, II 8500, III 4200,
IV 2100 lei
Vânzare
Crivăț 52½, Luceafăr II 50, Olguța 52½, Anul Nou 55, Presto 50, Pagana 53½, Foița 48½, Balcic 60, Cucuruz 60, Surata 56, Granada 58½, Mugurel II 50, Alcazar 53½, Bișag 57½, Săraru 50.

PR. SPIC, 1300 (L. D.)
Pr. I 40000, II 9000, III 4500,
IV 2200 lei
Handicap
Tănase 64½, Susi 63½, Betty 63, Brandiwine 60½, Garofița 58½, Leonora 58, Amnar 57, Brânceni 56, Girardi 55½, Bleu de Roi 55½, Pépite d'Or 53, Olanita 52½, Bikette 52, Tricolor 51, Lăncier 51, Bandit 49½, Voie bună 48, Han 47½, Beachcomber 41, Jagodka 40½, Furtuna 40.

RUGBY

Programul jocurilor etapei VII-a a Cupei Reintregirei

Hotărîrile luate de F. R. R. în ședința de asearâ

VIFORUL DACIA — SPORTUL STUDENȚESC teren O. S. R. ora 15. Arb. d. Vincenzo Fanello.

C.F.R. — P.T.T. teren P.T.T 1430 arb. Ing. F. Herck.

STADIUL ROM. — R. C. 13 teren TCR ora 15 arb. Ion Georgescu.

Cupa Căpitan C. Mihăilescu

SPORTUL STUD. — VIFORUL DACIA teren OSR ora 10.30 arb. [illegible] Stănescu.

STADIUL ROM. — R. C. 13 teren T.C.R. ora 13.30 arb. Vasile Pafuntie.

T.C.R. — POLITECHNICA teren O.S.R. ora 9 arb. V. Ionescu.

VICTORIA — P. T. T. teren P. T. T. ora 13.30 arb. V. Anastasiade.

Se suspendă pe timp de 16 zile jucătorii Erculesc și Blănaru, ambii de la Viforul Dacia categ. II pentru insulta arbitrului.

După terminarea juniorilor pentru „Cupa Reintregirii" federația de Rugby va pune în joc un nou trofeu numit „Cupa Selecțiunei" care va avea ca scop selecționarea jucătorilor pentru jocul cu Italia.

Convocări

R. C. 13 convoacă pentru Duminică 26 Oct. 1941, pe terenul T. C.R. la ora 13, în vederea matchului pe care îl susține cu St. Român, pe următorii jucători dela categoria II: Nanu, Salord, Mirea, Spirescu, Negreanu, Bercan, Vitez, Pompiliu, Alianakian, Popescu D., Vlădescu, Pachet, Panaitescu, Cazacu, Magiari, Ciuru, Costoiu, Cherciu, Radu, Belența.

P.T.T. secția rugby convoacă la antrenamentul care eva avea loc astăzi pe terenul său următorii jucători: Tofan, Tegzeș, Altinor, Niculescu Ana tasiade, Atanasiu Cocitoru, Budici I și II, Popovici, Colescu, Robert, Zugrăvescu, Valeriu Andronache, Salam, Georgescu, Constantinescu, Păun, Vișan, Păcuraru, Florea, N. Anastasiade, Popescu, Pătrașcu, Voiculescu, Dumitrache etc.

Se pune în vedere jucătorului Tegzeș Ioan că este rugat să vină deoarece ar es ăi se facă importante deoarece are să i se facă importante comunicări.

Vergu convoacă pentru azi 23 Oct. 1941 la orele 15 în Bariera Vergului toți jucătorii din echipa I precum și toți juniorii.

Se convoacă în mod special jucătorii Marinescu Florian, Gheorghe I. și Manolescu Gheorghe.

C. G. N. convoacă azi la ora 7 p. m. la sediul său, din Calea Călărașilor 282 bis, pe delegații grupării înscriși în campionat pentru a se trage la sorți etapele campionatului.

Toți d-ni delegați sunt obligați a aduce câte o fotografie de fiecare jucător, pentr ulegitimație.

AVANTUL SPORTIV convoacă pe toți jucătorii secției de foot-ball la antrenamentul general ce se va ține pe ziua de joi 23 Oct. a. c. pe terenul U.F.S.R. fost Straja Țării, la orele 15.

Prezența este obligatorie.

Se convoacă pentru azi 23 Oct. 941, orele 15 a. m. pe terenul „Colentina" echipa I-a și juniori, a clubului „Colentina" în vederea antrenamentului.

Seara se va ține „Adunarea Generală" în localul „Școalei Primare Colentina" având ca ordin ede zi chestiuri importante.

In caz de neîntrunirea majorității membrilor, adunarea se va amâna pentru Joia viitoare, când se va ține cu orice număr de membri.

I. IORD.

„GENERALA" convoacă pentru Duminică 36 Oct. a. c. ora 12 pe terenul Unirea Tricolor, pentru matchul cu Isvorul Nou, pe jucătorii Gicuță, Toldi, Rene, Astaloși, Didi Virgil, Ciui, Ce ce aru, Stavarache I Starvarache II, Be.i, Tocară, Stere.

A. S. Vulturul de Mare convoacă pentru astăzi 23 Octombrie a. c ora 13,30 precis pe terenul „Iuta", în vederea matchului ce îl vom susține în cadrul Cupei „Luptă și lumină" cu gruparea Ind. Iutei la ora 14,30 pe următori jucători:

Diaconescu Ion, Helmut Bloss, Duminică Emil, Lazăr I., A. Constantinescu, Comănescu I., Someșan Dinu, Lemnrău Ion, Vasilescu Rafael Matei, Blos Villy, Crețea I., Gavrilescu D., Lazăr II, și Enciu.

Juniorii sunt convocați pentru ora 14,30 terenul „Sportul Muncitoresc".

Pentr uantrenamentul de astăzi joi 23.X.a.c. secția de atletism și cross-contry a grupării P.T.T. con voc ăpe oi membrii înscriși. Prezența tuturor este absolut necesară având-se în vedere că după antrenamentul de azi se vor forma cele două echipe care vor reprezenta gruparea în crossul „Muncă și Lumină". Se primesc deasemeni înscrieri de noi membri elevi care vor primi echipamentul necesar.

Antrenamentul și înscrierile vor avea loc pe terenul propriu din str. Dristor (tranvai 26) începând dela ore'e 16.30.

„VULTURII CARPAȚILOR" convoacă azi joi 23 Oct. 1941 pe terenul „Velodrom" la orele 3.15 pe toți jucătorii s i entru antrenamen t iar seara ora 8.30 la ședință (se i str. Toamnei 115).

Absențele vor fi sancționate.

DELA C. A. TINERETIA

C. A. Tinerețea convoacă pentru joi 23 Oct. a. c. pe terenul A.N.E.F. la poarta de pe Izvor, ora 15,30, pe următorii atleți pentru antrenament: Samoilescu Eugen, Platamona Sorin, Marinescu Cornel, Filipescu Alin, Paloșanu, Dumitrescu Silviu, Rusu Dudu, Dinescu, Baciu, Peristeri și Vasiliu Alex.

SUBSCRIEȚI LA IMPRUMUTUL REINTREGIRII

FOOTBAL

Programul jocurilor oficiale pentru Duminică 26 Octombrie

CATEGORIA I-a SERIA I.a

S.E.T. — Colțea, teren Unirea ora 11; arb. Fianu Șt. Flueraș Nicolae.

Vergu — Biruința, teren Unirea ora 15; arb. Secușeanu D-tru, Litz Wilhelm.

Mon. Oficial — Mureșul, teren A.C. S.A. ora 11; arb. Rațiu Vasile, Buruc Ion.

Socec Laafyette — Ascam, teren Iuta ora 11; arb. Bauer Eugen. Muscan Jean.

Someșul — Ind. Iutei, teren Velodrom ora 13; arb. Ioachim Ion, Ciucu Ion.

CATEGORIA I-a SERIA II-a

Sănătatea — Metaloglobus, ter. Stadion ora 15; arb. Mihu Augustin, Alecu Radu.

P. T. T. — Adesgo, teren P.T.T. ora 11; arb. Cartaș Florian. Dumitrescu Traian.

Leonida — Arsenal, teren Ascam, ora 15; arb. Farcaș Carol, Neguț Ion.

ACSA — Vif. Dacia, teren Acsa ora 15; arb. Gorcea Mih., Costandache I.

S.T.B. — Av. Sportiv, teren Ascam ora 11; arb. Mincu D-tru, Wetzer Șt.

Militari — Gloria, teren Militari ora 15; arb. Clerman Gustav, Mănăilă P.

CATEGORIA II a SERIA I-a

Laromet — Metropola, teren Biruința ora 13; arb. Gheorghe D_ru.

Național — Sp. Muncitoresc, teren Venus ora 11; arb. Bărbulescu Șt.

Vult. Carpați — Dâmbovița, ter. Velodrom ora 15; arb. Seratzki Emil.

Dacia Traiană — Impr. Capitalei, teren Unirea ora 9; arb. Kleinikel Anton.

Boiangii Plușul — Crișul, teren P. T. T. ora 9; arb. Mitran C.

CATEGORIA II-a SERIA II-a

Fulgerul — Phenix, teren Acsa ora 13; arb. Costandache I.

Pebe — Zburătorii, teren Biruința ora 15; Machițescu Gr.

Suter — Colentina, teren Colentina ora 15; arb. Doja Ștefan.

Isvorul Nou — Generala, teren Unirea ora 13; arb. Litz Wilhelm

Vult. de Mare — E.F.A., teren Stadion ora 11; arb. Cristofor Bruno.

CATEGORIA III-a

Sp. Românesc — Pantelimon, teren Furda ora 15, arb. Julea Vintilă.

Energia — Cotroceni, teren Colentina ora 13; arb. Ștefănescu Coca.

L.P.N. — Șoimii, teren Turda ora 11; arb. Drug Vasile.

Dreptatea — Băneasa, teren Iuta ora 15; arb. Nuțu Niculae.

JUNIORI SERIA I-a

Colentina — Isvorul Nou, teren Colentina ora 11; arb. Doja Ștefan.

Boiangii-Plușul — P.T.T., teren P. T.T. ora 13; arb. Necșulescu Const.

Suter — Zburătorii, teren Colentina ora 9; arb. Ștefănescu Coca.

Vif. Dacia — Unirea Tricolor, teren Velodrom ora 9; arb. Teodorescu Eugen.

JUNIORI SERIA II.a

Turda — Crișul, teren Turda ora 9; arb. Nicoară Dionisie.

Sp. Muncitoresc — Olimpia, teren Stadion ora 13; arb. Alecu Radu.

Carmen — Vult. de Mare, ter. Acsa ora 9; Ștefan Ion.

Sp. Studențesc — Mon. Oficial, ter. Iuta ora 9; Muscan Jean.

JUNIORI SERIA III-a

Arsenal — Juventus, teren Arsenal ora 11; arb. Ștefănescu Aurel.

Venus — Ascam, teren Venus ora 9; Brăiloiu Dinu.

Militari — Gloria, teren Militari ora 13; Mănăilă Pantazi.

Leonida — Rapid, teren Ascam ora 13; Neguț Ion.

O carte care explică multe

Suntem în măsură a anunța apariția, în cel mult a săptămânei, a unei cărți care va stârni multă vâlvă prin tăria documentatei arătări a lucrării ocult și isvoditoare de ațâțea nenorociri atât pentru țara noastră cât și pentru toată lumea. E vorba de noua lucrare a lui Ion Sachelărescu: Francmasoneria sau sinagoga satanei în lumina Sfintei Scripturi și în planul anticreștini și antinațional al evreimei. (Cu liste de masoni și amici ai U. R. S. S. din România!). *Văzută prin prisma ultimelor evenimente. A căzut masca».*

Lucrarea va apare însoțită de două decrete masonice, și de o planșă cu peste trei-patru sute iscăliturl de masoni.

Alături de lucrarea d-lui G. N. Dimitriu «Iudaism, Comunism, Francmasonerie, și alte lucrări de acest soi ca a lui Florin Becescu, Toma Petrescu, etc. nădăjduim că această nouă lucrare va arăta tuturora și mai lămurit adevăratul dușman al atât de dureroaselor noastre râsmerițe, profanări și nbdicări dela demnitatea națională dintr'un trecut ce de astădată este definitiv înmormântat. O recomandăm cu toată convingrea că și prin această carte se vor mai smulge nefastei influențe încă vreo câteva fețe ce încă mai creg și mai speră îndomnia lui Israel și o plutic soției adglo,americane.

Districtul de football București

COMUNICAT

Se pune în vedere tuturor grupărilor că în confomitate cu dispozițiunile FRFH. plata cotizațiilor pe anul 1941—1942, către acest for. expiră la 30 Octombrie 1941.

Președinte, GH. BREZEANU
Secretar, I. STANCESCU

xoxox

MEDICI (Rom. Americană) a fost suspendat

In urmaa raportului făcut la federație de către arbitrul Româno-Americană — Steaua Română s'a suspendat pe 15 zile jucătorul Medici dela Româno Americană pentru joc brutal și lipsă de sportivitate.

xoxox

Jocurile Concordiei se vor disputa Sâmbătă

Gruparea Concordia a introdus la federație o cerere prin care pretindea că jocurile ce le mai are de disputat în cadrul cupei Basarabia să-i fie programate Sâmbătă, căci Duminică nu are mijloace de transport.

Cum C. C. N.-ul a găsit cererea întemeiată s'a hotărît ca toate matchurile Concordiei să fie programate în viitor Sâmbăta.

Din culisele districtului

JUCĂTORUL Tatu din gruparea LPN se găsește în tratative avansate cu gruparea Româno-Americană

LA JOCUL Socec Lafayette-Arsenal disputat eri în cadrul cupei Luptă și Lumină, jucătorii Ștefănescu și Radu D. n'au prezentat carnetele.

DACIA TRAIANĂ va beneficia Duminică în jocul cu Imprimeria Capitalei de aportul mijlocaș-ului centru Radu Niculescu întors depe câmpul de luptă.

TERMENUL DE PLATĂ a cotizații or grupă i or districtua'e pe anul 1941—1942 expiră la 30 Octombrie.

Cele ce n us evor conforma nu vor mai fi programate.

Duminecă, va fi încercat de gruparea L. P. N. tatentatul jucător Traian Georgescu-Bolovăneanu.

xoxox

Sport școlar

Vineri 24 Oct. la ora 8.30 pe terenul „Turda" se va desfășura matchul de foot-ball între clasele VI-a B și IV-a A ale lic. Com. „N. Bălcescu".

Matchul promite a fi de o factură ridicată datorită celor doi combatanți și în special cls. VI B, care dacă va alinia echipa completă și va juca serios, nu va putea părăsi terenul decât ca învingătoare.

In vederea acestui joc sunt convocați următori jucători ai clasei VI B:

Teodorescu, Drob, Uleia, Dumitru, Marin, Kaufmes, Nelu I., Matescu, Mihai Balșoi, Alexandrescu Niculescu, Coanda și Crăciie.

r. I. IORD.

Federația Română de Lupte Atletice

COMUNICAT

1. Comitetul Federației Române de Lupte Atletice ține ședință de comitet federal Vineri 24 Octombrie 1941 orele 19 în localul Federației din str. Alex. Lahovari 14.

2. La ședința de comitet de Vineri sunt convocța și boxeurii V. Pană și Gh. Georgescu. De asemenea este convocat și d. Col. Apăteanu.

3. Boxeurul Vasile Pană este invitat a aduce de urgență la F. R. I. A. o listă cu numele martorilor propuși pentru a-și susține contestația împotriva deciziei de Duminică 12 crt.

Coltul micilor atleți

REDACTAT DE MIKE

O celebritate

WALLKE

DIN CODUL ATLETIC

ARUNCARI — GENERALITAȚI.

In toate probele de aruncare, fiecare concurent va avea dreptul la trei aruncări și cei mai buni șase (indicați de aceste trei aruncări), vor avea dreptul la încă trei încercări suplimentare. Clasamentul fiecărui concurent se va stabili după cea mai bună aruncare din toate ale sale. La toate aruncările executate din interiorul unui cerc, aruncarea se va socoti neregulată, dacă concurentul, odată intrat în cerc, după ce a început execuția aruncării, atinge pământul în afara cercului cu o parte oarecare a corpului sau vesmintelor sale. Se va considera deasemeni ca aruncare neregulată, dacă atletul calcă pe linia ce delimitează cercul.

Concurentul va trebui înainte de a părăsi cercul să aștepte ca unealta cu care a aruncat (greutate, disc, ciocan) să fi atins pământul; să fie în echilibru stabil pe picioare și în plus să nu părăsească, decât prin jumătatea dinapoi a cercului. Această jumătate va fi delimitată printr'o linie de var prelungită în afara arcului. Diametrul cercului se va măsura în interior; cercul va fi îngropat până la nivelul său superior.

Pământul sau sgura din interiorul cercului va fi bine bătut, iar nivelul său va fi cu doi centimetri mai jos decât terenul din interiorul cercului.

xoxox

Poșta

Nicolae Baloșiu: Iată o problemă d care am mai vorbit. Copiii nu trebuesc să caute niciodată performanțe ci se vor resemna numai la antrnamente și concursuri — considerate și ele ca antrenamente examene — grija performanței lăsând-o pentru mai târziu.

Nu, categoric nu! Nu-i este permi sunui copil de 15 ani să alerge nici chiar curse de 1000 m., dar 1500 și 5000 metri.

Este una dintre greșelile de neiertat p care le poate face cineva iertat pe care le poate face cineva curse care-l depășesc.

Altădată fi mai modest și nu alerga după locuri în clasament, ele nu reușesc să-ți aducă decât oboseală, surmenaj și chiar mai rău, vreo boală.

Spectacole

ARO: «Intermezzo», jurnal ONC. nr. 11 și complectare technicoloră Walt Disney.

SCALA: Om în loc (La plan d'un autre). Jurnal UFA 527.

ARPA.: Fiul lui Frankenstein cu Boris Karloff și jurnal de război nr. 11.

CAPITOL: Portul Destinelor cu Alice Faye, Fred Mac. Murray și Richard Greene și Junal de război ONC și UFA.

TRIANON: «Hans Moser poruncește», Jurnal UFA nr. 527 și ONC nr. 12.

SELECT: Nevasta Brutarului și Jurnal nou de război.

PALAS BULEVARD: Paradisul Buriacilor și Jurnal de război.

PARIS: Buffalo Bill salvează pieile roșii (seria I-a); Jurnal de război nr. 11 și revista Parada Stelelor.

REGAL: Romanță de iarnă; Jurnal UFA 527.

FORUM: Tinerețe și suferințele lui Tom Edison și Jurnal de război 11.

OMNIA: Clubul tinerețe cu Gloria Jean și Cummings; Jurnal de războiu ONC. nr. 11 și compania de reviste Gândăcle, cu Tanți Grigoriu.

FEMINA: Prima decepție cu Deanna Durbin.

BIZANTIN: Omul invizibil; Revista Super; Jurnal de război românesc.

MARNA: Eral Flyn și Miriam Hapkins în Cavalcada eroică; Jurnal și Trupa de reviste Titi Mihăilescu.

MARCONI: Hoții de briliante; Jurnal de război ONC nr. 12; Trupa de reviste Nedeianu.

ROXY: Aripi frânte, Jurnal de război.

BITOLIA: Evreul Suess și Jurnal românesc nr. 8.

Din istoria atletismului

Mulți își închipuie că atletismul, așa cum este el acum, ar fi o inovație a ultimului secol, dar se înșeală.

In stadiu ae primitivitate atletismul a existat de când au apărut primii oameni, și aceasta nu fiindcă acești strămoși ai noștri aveau un simț al sportului atât de desvoltat, ci fiindcă jelul lor de traiu îl cerea

Știm cu toții că atletismul este împărțit în trei mari grupe: alergări, sărituri, aruncări.

Un lucru este sigur. Oamenii din vremurile preistorice făceau toate aceste probe fără să se gândească la „specialițe". Putem spune cu ei au fost într'adevăr cei mai adevărați decathloniști.

Trebuințele zilnice, hrana, îmbrăcămintea, locuința, îi obligă să facă tot posibilul și să le satisfacă.

IN GOANA DUPA VANAT

Astfel foamea i-a îndemnat ca să vâneze. Dar cum? La început, când nu aveau destule unelte, ALERGAU după vânatul mai mic și care era mai puțin primejdios. Și alergau destul de mult strămoșii noștri până să-și ajungă vânatul de multe ori foarte șiret.

OBSTACOLELE

In calea lui vânătorul întâlnea multe obstacole, de multe ori greu de trecut. Trunchiurile copacilor doborâți erau foarte multe în cale încât de voie de nevoie urmăritorul trebuia să le treacă. Mai departe era un șanț care trebuia și acesta trecut, și puțin mai departe un râu care nu putea fi trecut decât din piatră în piatră prin sărituri succesive.

In felul acesta au luat naștere probele atletice care se numesc acum OBSTACOLE, LUNGIME, TRIPLU-SALT, și de aici, din aceastâ cursă după vânat, își are originea acel „steeple-chase" care este cursă de alergare cu obstacole, gropi cu apă și multe alte piedici în fața concurenților.

PIETROIUL, PRIMA ARMA

Dar pentrucă omul a început să fie mai inteligent și mintea lui a început să fie mai luminată, a născocit și uneltele. La început erau de piatră și aveau formă neregulată, de multe ori simpli bolovani de care se serveau tot la vânătoare aruncând după vânat. Și astfel forța l-a ajutat în lupta să continuă cu natura. Aruncarea pietrei s'a menținut până în zilele noastre și figurează de multe

LUTZ LONG

ori în programul întrecerilor atletice. Prașția nu este altceva decât tot aruncarea, dar mai departe, a aceleiași pietre și cu timpul s'a transformat în CIOCAN una dintre cele mai evoluate și mai prețioase probe.

Aruncarea suliței este una și aceeași cu aruncarea suliței din mâile de ani înaintea noastră și este un băț ascuțin, pentru ca să se poată înfige, pe care strămoșii noștri îl aruncau după veșnica-i preocupare, vânatul.

Cum vedeți probele atletice, toate chiar, s'au născut din nevoia omului de a se hrăni, adică de a vâna, și în acelaș timp din nevoia de a se apăra de fiarele sălbatice. Dacă la început scăpa cu fuga, mai târziu prinzând puțin curaj dădea lupta pe față și cu ajutorul armelor sale își răpunea dușmanul.

ȘI ACUM...

Deși nu avem o probă în fața noastră suntem înclinați să credem că strămoșii noștri, cei care au fost vânători, aveau mult mai multă dexteritate, iuțeală, forță, decât noi, urmașii lor, care din pricina lipsei de exercițiu ne-am pierdut multe din calitățile fizice.

Totuși veți obiecta că în ultimul timp s'au observat reale progrese în ceeace privesc recordurile, dar răspundem că aceste progrese nu se datoresc decât excepționalelor calități pe care le au unii oameni și mai ales tehnicei căpătate cu timpul. Căci una este să alergi, să sări, să arunci în fiecare zi, și alta e să te antrenezi odată sau de două ori pe săptămână, urmărind nu altceva decât un exercițiu ușor, foarte folositor, distractiv și aducător de sănătate.

Viața comodă din timpurile noastre, felul ușor în care se procură hrana nu ne mai obligă să fim tot așa de activi ca strămoșii noștri.

In felul acesta calitățile fizice naturale au început să dispară obligându-ne să facem un loc special sportului în activitatea noastră de toate zilele, pentru a putea păstra măcar o urmă din vigoarea și sănătatea celor care au fost.

xoxox

Gimnastica

De data aceasta vă vom arăta câteva exerciții pentru flexibilitatea corpului. Deși nu sunt prea grele mișcările acestea vor trebui executate cu mare atențiune, deoarece făcut egreșit au urmări rele asupra organismului și nu-și ajung niciodată scopul.

In programul de gimnastică zilnică încercați să executați figurile pe care vi le-am mai arătat, pe rând, în așa fel, încât să nu existe într'o săptămână vreun exercițiu nefăcut. Acest lucru vă va folosi mult și vă va feri de monotonia unei figuri iprea des executate.

Veți executa în fiecare zi cel puțin 6—8 figuri de jimnastică pe care le veți face de 10 ori fiecare.

Fig. 24. — Depărtați picioare și duceți brațele îndoite la ceafă, trăgând puternic de coate. Aplecați-vă îndoind trunchiul și încercați să atingeți cu fruntea genunchiul piciorului stâng. Reveniți și aplecați-vă spre genunchiul drept.

In tot timpul executării coatele vor păstra aceeași înălțime și vor apăsa, în aplecare, asupra gâtului.

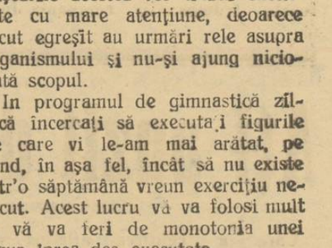

Fig. 25. — Stați în poziție de drepți cu brațele la ceafă. Apleacți corpul înainte aparând puternic brațele și ridicați piciorul drept în sus să-l îndoiți cu genunchiu, celălalt picior rămânând cu talp ape podea și bine întins.

Reveniți la poziția dela început și executați mișcarea, dar de data aceasta ridicați piciorul stâng în sus.

Fig. 26. — Așezați-vă pe podea cu fața în sus, sprijiniți numai de brațe și călcâie. Ridicați la verticală piciorul drept și sprijiniți de mâna dreaptă, duceți brațul stâng la vârful piciorului ridicat, răsucind în felul acesta și trunchiul.

Reveniți și ridicând piciorul stâng duceți mâna dreaptă la vârful său. Corpul va fi tot timpul o linie dreaptă.

Fig. 27. — Așezați-vă jos cu picioarele întinse, apropiate și cu trunchiul vertical. Ridicați energic brațul stâng cu pumnul închis iar pe cel drept, îndoit din cot, trageți-l îndărăt. In același timp ridicați în sus și piciorul stâng.

Schimbați brațele. Cel de sus se îndoaie și este tras spre spate, iar celălalt e ridicat în sus în timp ce piciorul corespunzător se ridică în locul precedendului.

N. B. — Piciorul drept se va ridica odată cu brațul stâng.